

مِن مَنشُورات وَ اللطبُوعَات المَصَورة











1696

يصندُر عَن دَار المطبوعات المصورة من . م . ل

رئيسة التحرير: ليلى شاهين داكروز

مديرة التحرير: ليليي شقال

الخط : ناصر ماجد

المونتاج: ميشال جانيك

مشكم إلعت دُد

لبنان : ٥٠ ق٠ل، _ الجمهورية المعربية المسورية : ٥٠ ق.س. _ المعراق : ٥٠ قلسا _ الاردن : ١٠ قلسا _ الاردن : ١٠ قلسا _ الملكة المسربية السمودية : ١ ريال ، البحرين : ١٠٠ قلس _ قطر ودبسي وابو ظبي : ١ ريال _ الكويت : ٨٠ قبوش _ فلسا _ السودان : ٢ قروش _ فلسا _ السودان : ٢ قروش _ جمهورية مصر المربية : ٥٠ مليما _ السودان : ٥٠ مليما _ البوان : ٥٠ مليما _ قروش _ الجزائر : فرنك _ جديد _ تونس : ٥٠ مليما جديد _ تونسيا - المغرب : ١ درهم .

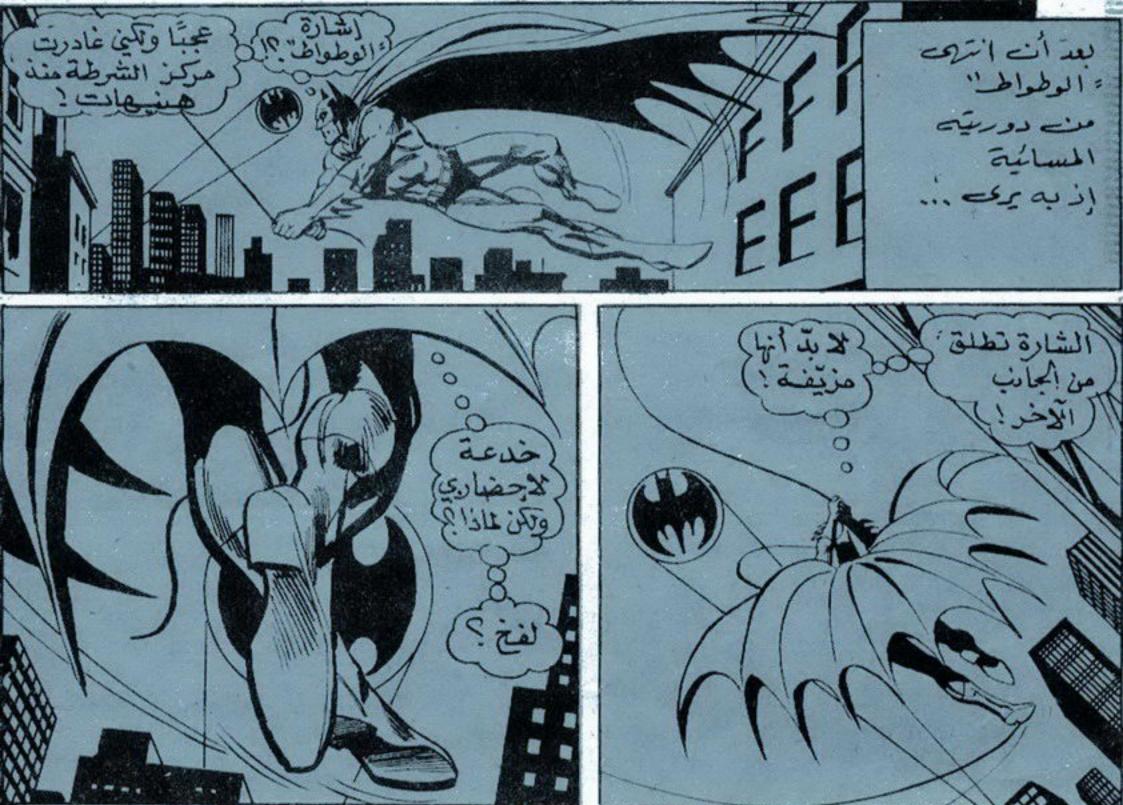
التحرير شارع الحمراء - مبنى مركز صباغ -بيروت

تلفون : ۲۱/۱/۲ — ص.ب ۹۹۹ — بیروت بیروت

تلغرافيا : سوبرمان

تباع في أرجاء العسالم العسري













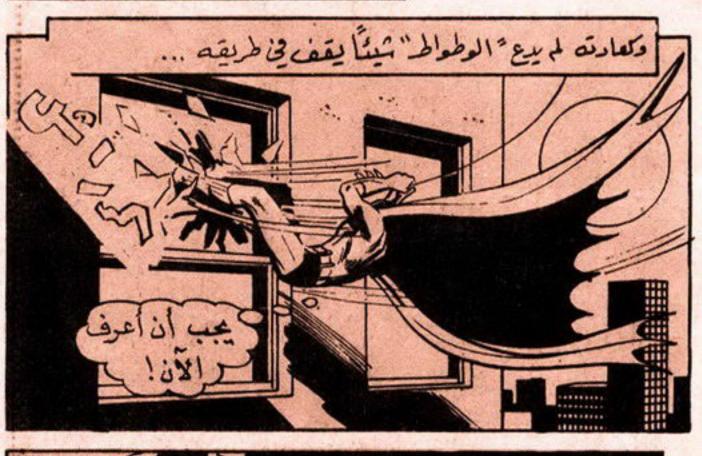






































































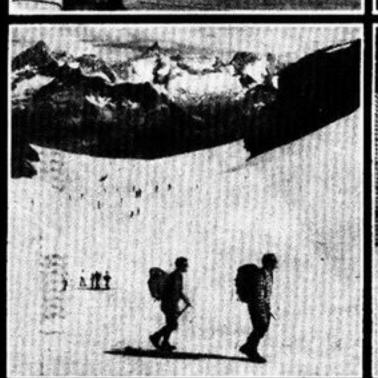










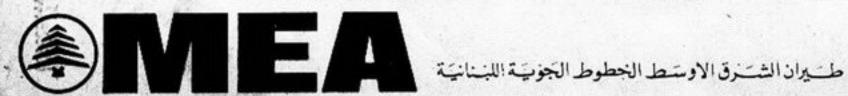






زهابا وايابا	ذهابا"		ذهابا وْايا با *	ذها با	
٤٩٦،٠٠ لول	۵.۵ ۲٤۸ ٫۰۰	جنيڤ زورتخ	۵.۵ ۵۸٦,۰۰۰	J.J 797,	لندر كوبنهاغـن
747	11170.	اشین ا	۵۲۷,	۲٦٣,٥.	بارس بروڪسل فينڪفينٽ
1887	9470.	اسطنبول انقرة	٤٨٤,	727,	فرہنے کفورت رومیا میسلانو

للاطب لاع عسلى الشفروط انصلوا بوكبيلكم للسفر المعتمد لدى ابسات أو:



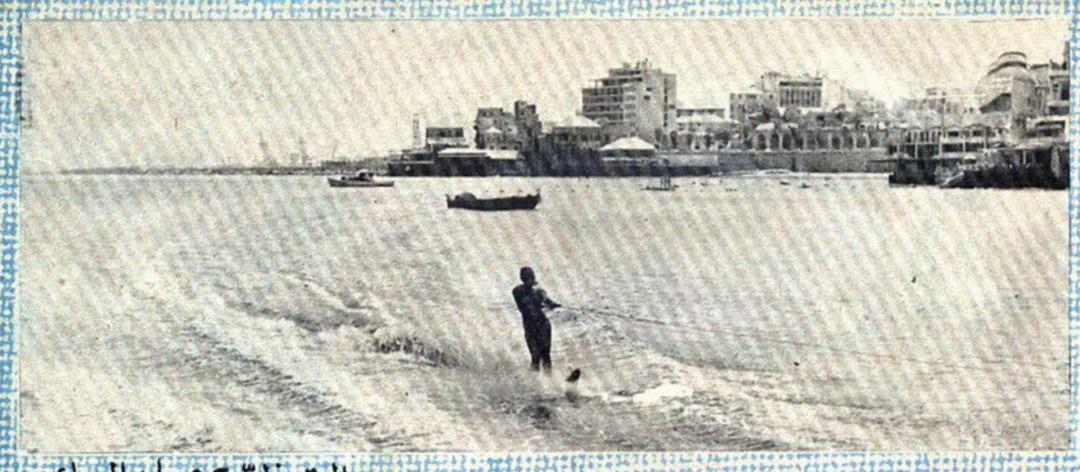
اند الدائد الله

أنت مَناحب (فقتل نص ف مشابقة في مشابقة

لاستنع بزيازتكست الحالبسناة مع المنشاشي



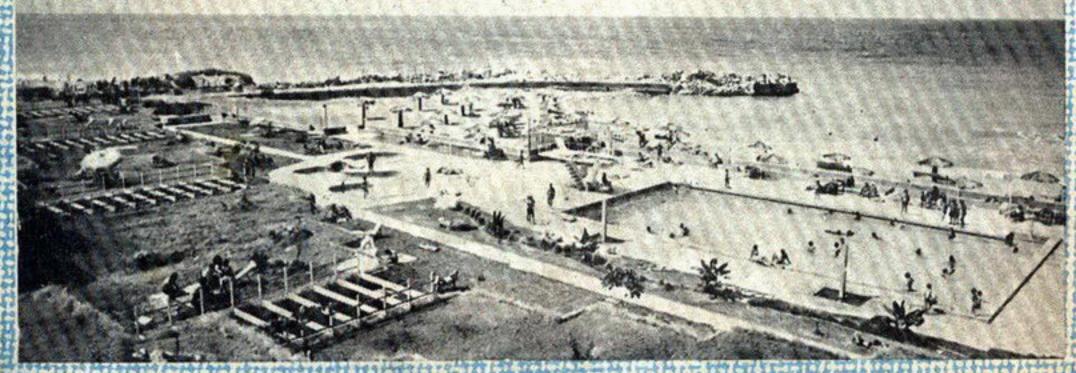
الرمال البيضياء والمياه الزرفشاء ...



... المتراشع عملي المساء ...



،،، مساوت الهزواروت ...



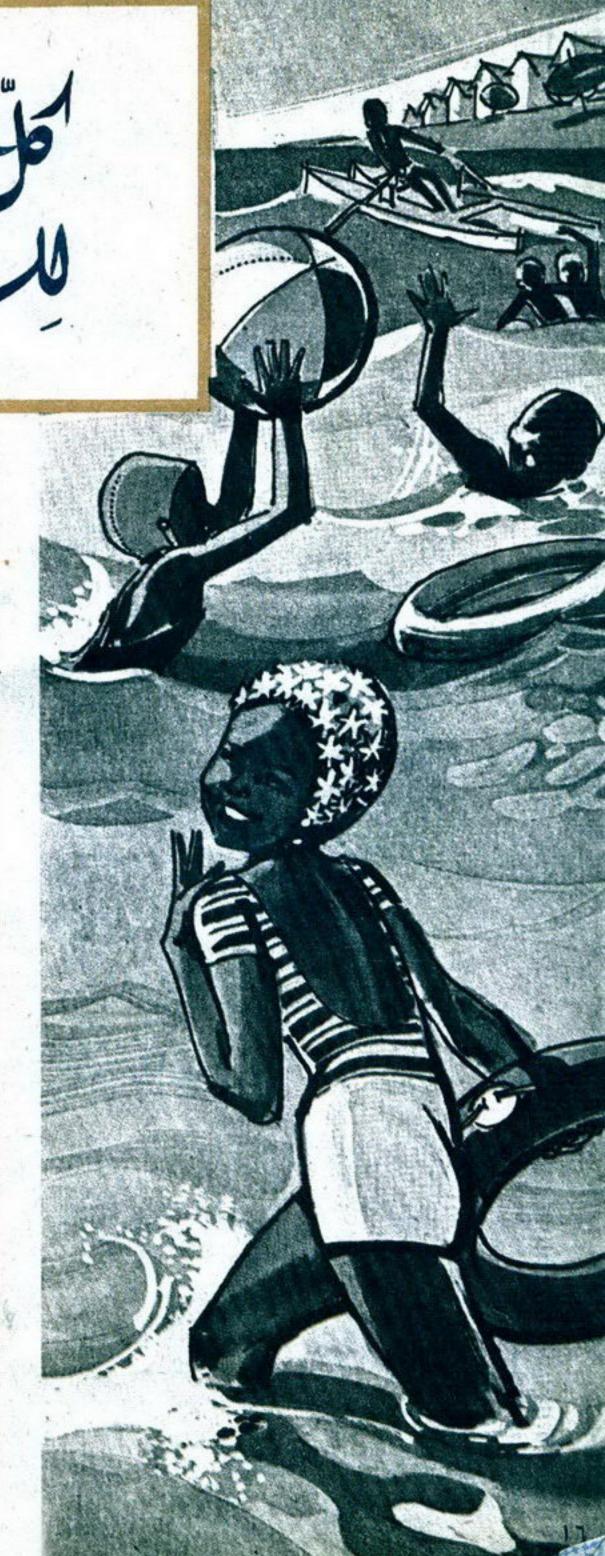
الفنادق الفخمة والبحروب وك السباحة

المل ما تحب المع

« _ أماه • • هل استطيع أن اسبح الآن ؟ • •

- لا! • • لان عملية الهضم لم تتم في معدتك بعد • • » هذا الحوار كثيرا ما نسمعه على شاطىء البحر • • لقد غدا لازمة دائمة الترداد • وفي الواقع • • انه من المهم ان نعرف كم تستعرق عملية هضم الاطعمة على اختلاف اصنافها • وعندتما نستطيع ذلك نكيف انفسنا بشكل ملائم فنتناول على الشاطىء وجبة الطعام الذي لا تستعرق عملية هضمه وقتا طويلا • ولا ننس انه كلما شربنا سوادً لاأثناء الاكل ، كلما شربنا سوادً للاثناء الاكل ، تأخرت عملية الهضم •

وفيما يلي لأئحة بأبرز اصناف المآكل والوقت اللازم لكل صنف حتى يتم هضمه:



- * * و اخير ا جاء موسم البحر! * * يا للرمال الدافئة! قال « وائل » وهـو يغـرس قدميـه في الرمال المتلألئة ٠٠

بفرح « حميد » بفرح عظيم: والاحلى من ذلك هو السباحة في مياه البحر ٠ فقال « سليـم »:

_ انكما تريان هذه الاشياء جميلة لانكما تعلمان كل شيء عن البحر ٠٠ أما أنا ، فاشعر بحرن واضطراب داخلي لانها المرة الاولى التي آتىي فيها الى الشاطىء ولا أعرف كيف اتدبر امري ٠٠

٠٠ لا تيأس ايها العزيز « سليـم » فحميد عنده لكل مشكلة حل! • •

الاطعمة التي تحتاج في هضمها الى ساعة أو ساعتين:

- _ حلیب مغلی .
- ــ بيض مسلوق .
 - أرز ٠
 - بطاطا مقلیة

الاطعمــة التــي تحتاج مــن ساعتين الى ثلاث ساعات:

_ حليب مع الشوكولا او

القهوة .

- دجاج مشوي .
 - ــ لحم بقري .
 - ـ نخاعات .
 - · Cham -
- _ بطاطا مسلوقة
 - ــ کرز ۰
- خبز او بسکویت ،
 - أجبان

٠٠ من ثلاث الى أربعساعات٠ _ لحم بقر مقلى (بفتاك) _ لحم مشوي . _ شوربة خضار . _ سبانخ او جزر ٠٠ ٠٠ مـن اربـع الـي خمس ساعات : _ لحم طيور : اوز ، بـط ، (مشوي) ٠ _ عدس . _ ملفوف . .



قد يطول الوقت في انتظار النزول الى الماء • • فلماذا لا تلهو مـع اقاربـك واخوتك الصغاز ؟ • • ولكن احذروا الالعاب الصاخبة المتعبة • • فالنزول الى الماء ، وانتم تتصببون عرقا ، مضر • • واليكم اذن هذه التسليـة المتعة :



قالب الحلوى:

من الرمال الرطبة اصنعوا قالبا كبيرا (بشكل قالب حلوى) واغرسوا في وسطه شيئا من معدات الشاطى، (لعبة حذاء صغير ١٠٠) وهنا يجب على اللاعب المشترك ان يقطع قسما من القالب دون ان يتسبب بتعيير في الوسط و وكل من يتسبب بذلك يوضع خارج اللعبة و فاذا انتها يوضع خارج اللعبة و فاذا انتها قالبا اخر ١٠٠ واعيدوا ما قمتم بنه قالبا اخر ١٠٠ واعيدوا ما قمتم بنه بالنسبة الى القالب الاول ١٠٠ وهكذا نتم التصفية حيث يبقى لاعب واحد نعلن منتصرا ١٠٠

لعبتان حركيتان:

۱ - ارسموا على الرسال مستديرة كبيرة وحددوا في وسطها مربعا يكون بمثابة استراحة للاعبين . ثم ارسموا ممرات صغيرة متشابكة : واحد منها يؤدي الى خارج الدائرة ، والمرات الاخرى مقفلة داخلها .

عدد اللاعبين : اثنان او اكثر . . قانون اللعبة :

_ نسمي اولا الشرطي والسارق .

_ يهرب السارق داخل المرات ويتولى الشرطي

ملاحقته للقبض عليه .

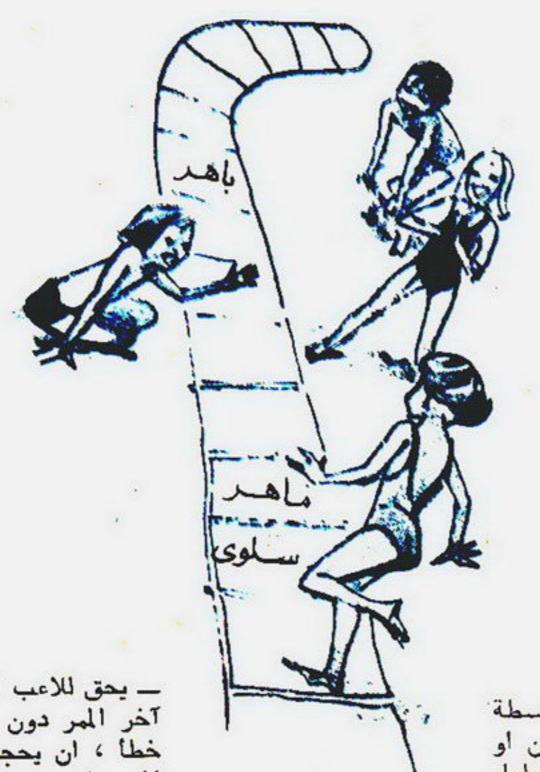
- عندما يتعب السارق
يستطيع اللجوء الى مربع
الاستراحة الذي رسمناه في
قلب الدائرة . ونعد له حتى
الرقم « عشرة » . عليه بعدها



ان يتابع فراره امام الشرطي .

ـ يمنع السير على الخطوط
والقفز فوق المرات ،

ـ ان الـذي يستعمل ممرا
مقفل يعتبر مقبوضا عليه
ويذهب الى معسكر الشرطى .



القفز على قدم واحدة:

ارسم على الرمال، بواسطة قضيبين ، خطين متوازيين او منحنيين قليلا ، ويكون طول الخطين طويلا او قصيرا تبعا الخبرة اللاعبين ، فاذا كانوا الوياء وسبق لهم أن مارسوا اللعبة بكثرة ، عندئذ ، يجب ان يكون الخطان طويلين ، أما أذا كانوا غير متمرنين مبتدئين أذا كانوا غير متمرنين مبتدئين فيجب أن يكون الخط اقصر ، منها ، إلى قطع يبلغ طول الواحدة منها ، إلى منتيمترا .

قانون اللمبة:

- على كل لاعب ، عندما يحين دوره، أن يقطع مساغة الخطين وهو يقفز على قدم وأحدة ودون أن يالمس الخطوط المرسومة بالطول أو بالعرض.

- يحق للاعب الذي يصل الى آخر المر دون ان يرتكب اي خطأ ، ان يحجز قطعة حن المر وان يمنع اللاعبينالاخرين حن السير عليها ، وهكذا يضطرهم الى القفز فوق قطعته . . وبذلك ترداد الصعوبة في اللعب . .

- اثناء سير اللعبة وتتابع ادوار اللاعبين يحق للاعب الذي تسنى له ان يحجز قطعة في دور سابق ان يرتاح في مربعه - اذا ثماء - قبل ان يتابع اجتياز المرحتى نهايته. حكل من يلامس الخطوط المرسومة اثناء القفز ، يعتبر خاسرا .. ولا يعود السي الاشتراك في اللعبة الا بعد ان يأتي دوره في الشوط الشائي منها ... وهكذا دواليك .







الشمس ٠٠ صديق وعدو في آن معا :

من المعروف ان الشمس مفيدة جدا • واكن ، اذا ما تعرضنا لاشعتها اللاهبة بدون حيطة او حذر فمن المؤكد انها ستؤذينا وتلحق بنا الضرر •

متى نستطيع ان نتعرض لنور الشمس ؟

- لا ينبغي ان نتعرض لها في وسط النهار عندما تكون الشمس حادة •

- ولا بعد الاكلمباشرة! • التعرض لها يجب ان يكون قليلا في الفترة الاولى التي نقضيها على الشاطىء ، ثم تزاد الفترة تدريجا •

مثلا : خمس دقائق فسي اليوم الاول ، عشر دقائق في اليوم الثاني ، ١٥ دقيقة في اليوم الثالث ١٥٠ الخ ، كما يجب ان نحسس فيها اشعة الشمس نازلة فيها اشعة الشمس نازلة قبيل الساعة العاشرة والنصف في فترة ما بعد والنصف في فترة ما بعد الطهر ابتداء من الساعة المواء، والرمالغير ملهبة الهواء، والرمالغير ملهبة الهواء، والرمالغير ملهبة الكي نسمر بدون التعرض الخطار الشمس :

_ يجب عدم التعرض لاشعة الشمس ساعات طويلة وانت ثابت في مكان

واحد وفي وضعية واحدة ، مكشوف الرأس ، جاف الشعر ٠٠

- يستحسن انتغير مكانك (مشي - لعب ١٠٠ الخ) و الخط عينيك باستعمال النظارات المناسبة وعندما تستلقي علىظهرك في وهج الشمس اخلع نظارتيك ورقتين غامقتي عينيك ورقتين غامقتي اللون لان اطار النظارة لا تخرقه الشمس وبذلكيبقي مكانه (فوق بشرتك) ابيض ١٠٠

- استعمال المراهـم والزيوت المناسبة لحماية البشرة ٠



كيف يتصرف الصبية قليلو التهذيب على الشاطىء ؟:
- يركضون على الشاطىء ويرفعون باقدامهم الرمال لتنتثر على اجساد مسن حولهم ، وفي ذلك انانية مؤسفة ٠٠

- يتسابقون على احتجاز الكراسي الطويلةويحتفظون بها وحدهم دون ان يعبأوا بحاجة الاخرين من الكبار اليها ٠٠

- يبعثرون اغراضهم كيفما اتفق (احذية مقبعات مصحف مبقايا ١٠٠٠ الخ) وصحف بين وقت - يستغيثون بين وقت وآخر مزاعمين بانهام

يزعج الاخرين ويوتر اعصابهم، ودون انيفكروا انه في الوقت السذي يتعرضون فيه لاي حادث في الماء ويستعيثون ، ملن يجدوا من يجيبهم ... وتكون الكارثة ...

وتكون الكارثة ٠٠٠ ـ يبتعدون في الماء كثيرا دون ان يستأذنوا اهليهم٠ ـ يلتقطون السراطين ويخفونها في حقائب واحذية غيرهم ٠

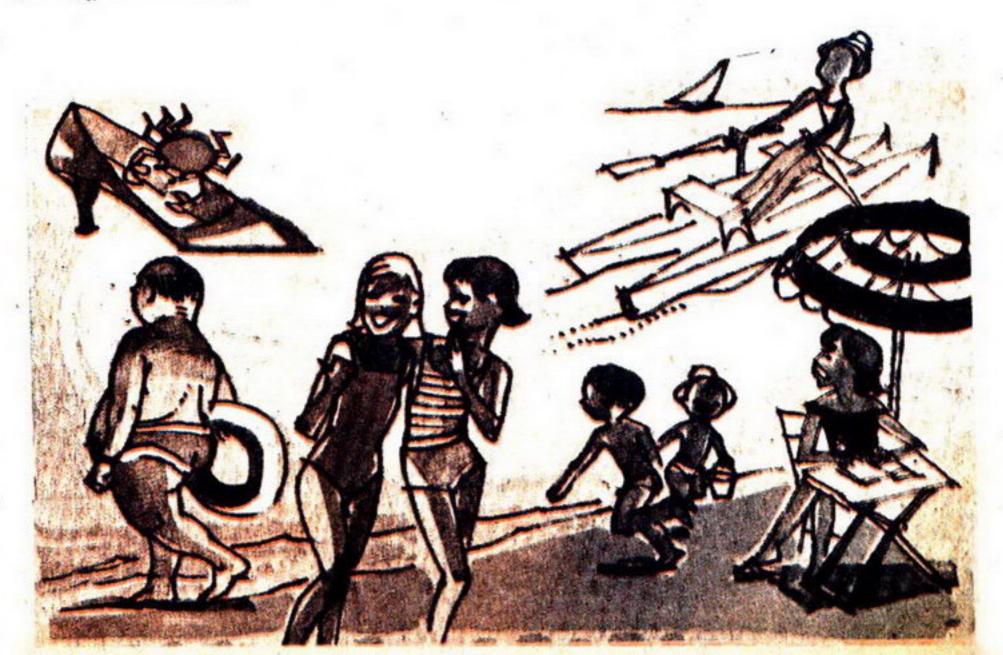
- يلقون التعليقات جزافا حول الاشخاص الذيــن يمرون بهم: هذا سمين ، وهذا نحيف وذاك قبيح ، وذلك وسيم ••• الخ • لا ينفكون يطلبون النقود

من اهليهم لشراء البوظة والمرطبات ولا يجيبون على نداء من يناديهم من اهليهم او اصدقائهم من اهليهم او اصدقائهم من الميكوى من اي شيء حولهم : من الماء ، من الماء ، من الموارة ، من الماء ، من الماء ، من المواء اخوتهم مع ومن الهواء احيانا من الماء ،

_ يلعبون الكرة قــرب مظـلات الاخريـن او كراسيهم ••

ان هؤلاء الصية لا يجيدون الاستمتاع بالعطلة • فهم يضيعون في حومة السيئات الصغيرة وينسون المتعة الكبيرة التي توفرها العطلة على الشاطىء •

اعداد: سمير سليمان



عن ت ف ن أور المالك بالقرب من النادي ... وفياة أخذ يسمع صوت عركة ... _ وفياة أخذ يسمع ... _ وفياة ... _ وفياة أخذ يسمع ... _ وفياة ... _











كيف تستنق "زكور" ؟







وفي مساء المبيوم التالي ...













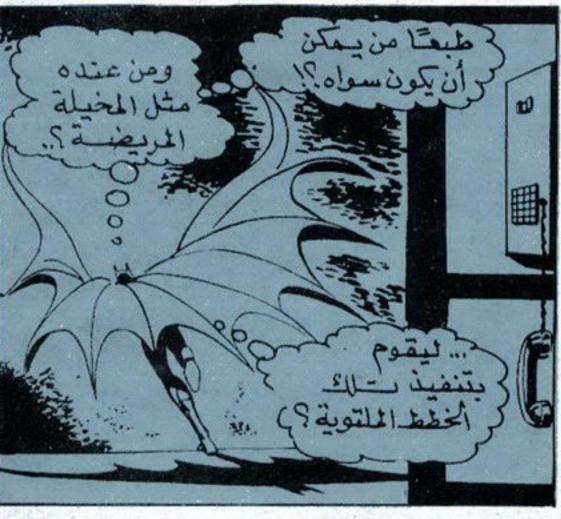














سجن واحد...

سجن جرجر"

هناك قاتل خامس

النا أرسلته!



حيف تنفتذ "زكور" ؟ طن ولكن ببطك ... وهيعله إلى المعدر بالأهوال النق ولا/

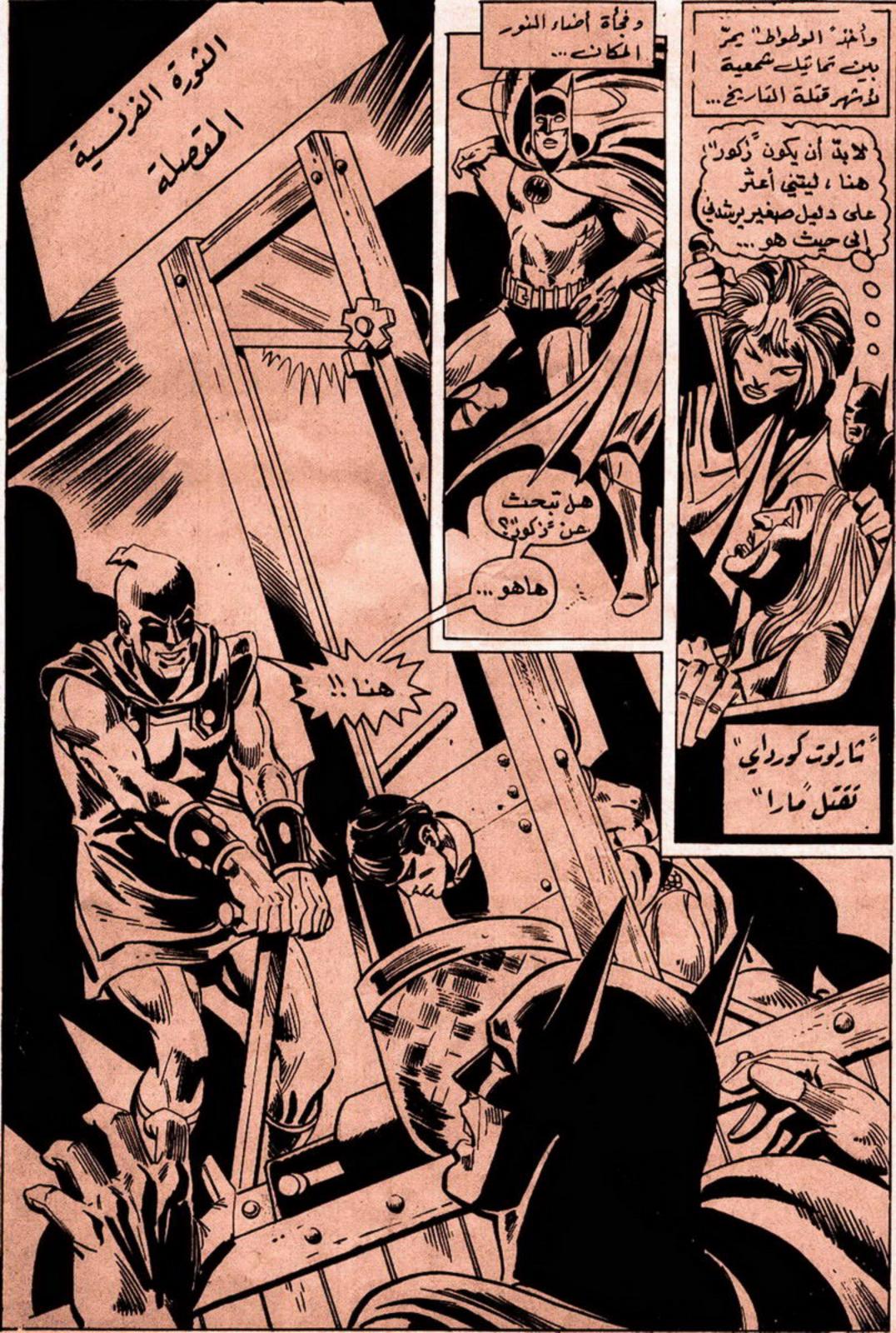




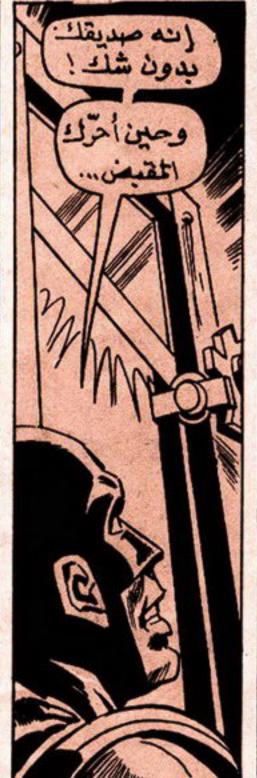




















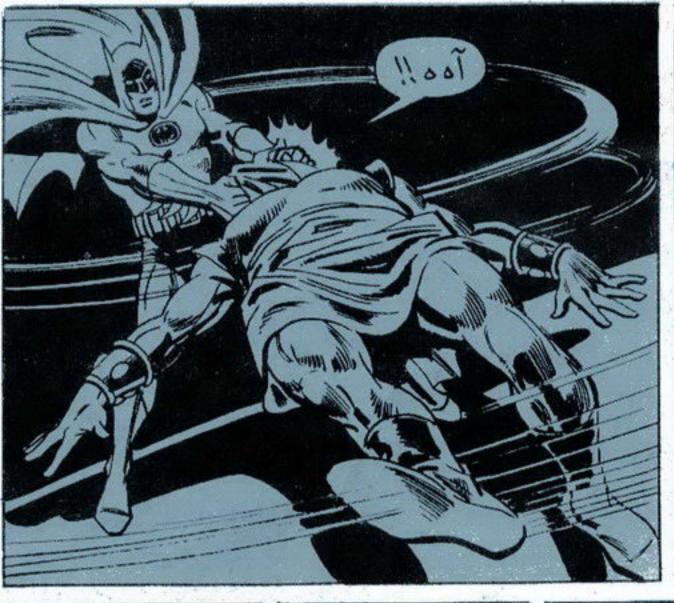
























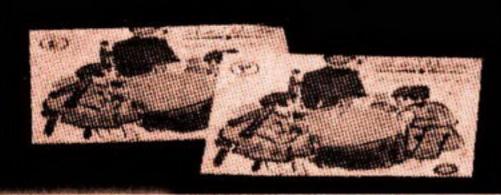




حکایات ستی

أطلبها مِن:

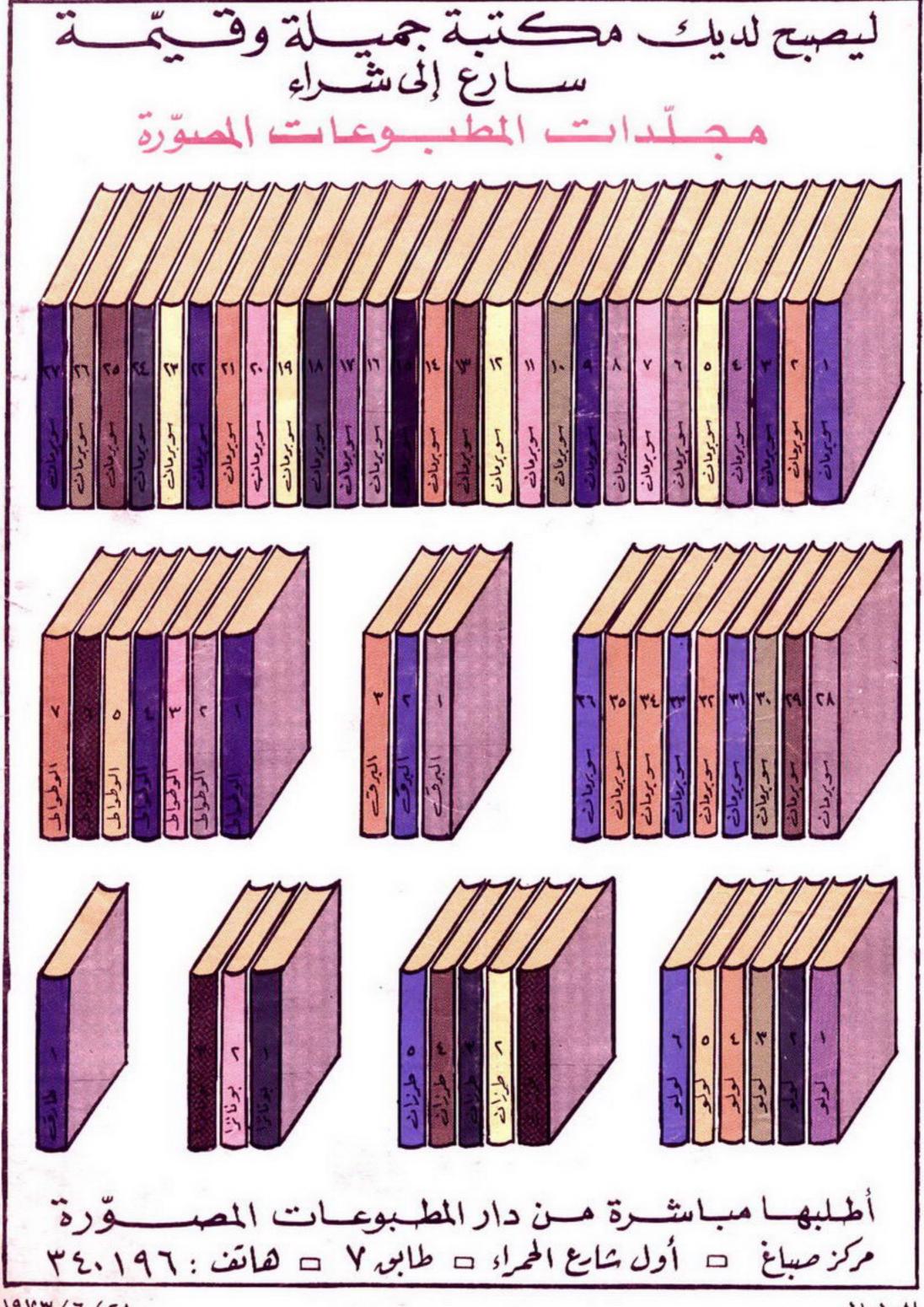
دَادُ المطبوعات لمصور بيرُوت شارع المحمراء - مركز صبباغ ستلفون: ٣٤٠٤١٠





أربع أسْطُوانات سعرالأسطوانة الواحة في ديرات لبنانية





17/5/4781

